

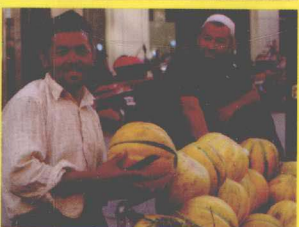
告诉你一个
想来而不想走的南疆



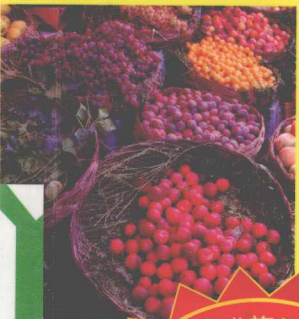
作者，一个北疆人，**19**次亲历，深入南疆



亲摄**500**张照片，诠释天山以南、昆仑山以北的异域风情



10张手绘地图，勾勒出入、游览南疆的必经路线



火车、飞机、自驾、班车等出入南疆的方式一网打尽

一本就GO!

南疆



国内外畅销旅游杂志

《炎黄地理》
《旅行者》
《旅游玩家》
《摄影人》

联名推荐

南疆

张新民
编著

一本就GO!

 科学出版社

内 容 简 介

作者是一位旅行摄影师,生于新疆长于新疆。19次亲自深入南疆进行实地拍摄、写作。本书通过作者的亲身经历、实地感受、亲自拍摄的500张照片,精心诠释了天山以南、昆仑山以北的异域风情。具体包括:南疆的地理位置、气候特色、南疆的物产、主要宗教与民族、丝绸之路、进入南疆的最佳旅游时间、适合的交通工具、入疆必备知识等内容。作者从乌鲁木齐出发,经过火焰山、楼兰,跨越天山,在喀什、莎车、和田、于田等地逗留,详细讲解了这里的风土人情与自然风光。

本书内容丰富,语言清新优美,照片引人入胜。为了方便读者了解去南疆旅游的各种方式,书中附赠了10张手绘地图,清楚勾勒了旅游路线,还囊括飞机、火车、自驾、班车等出入、游览南疆的主要交通方式。

图书在版编目(CIP)数据

新疆一本就GO / 张新民编著. —北京:科学出版社,
2010.10

ISBN 978-7-03-029075-5

I. ①南… II. ①张… III. ①旅游指南—新疆

IV. ①K928.945

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187533号

责任编辑:石伟 张丽群 何武 / 责任校对:赵丽平
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:周智博

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年1月 第一版	开本:16开
2011年1月 第一次印刷	印张:20.75
印数:1—6 000	字数:318 800

定价:49.90元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序言 Preface

数年前我到珠江三角洲出差，很多旅行社的同行问我，新疆旅游还有哪些潜力股？当时我不假思索

地回答：去南疆。

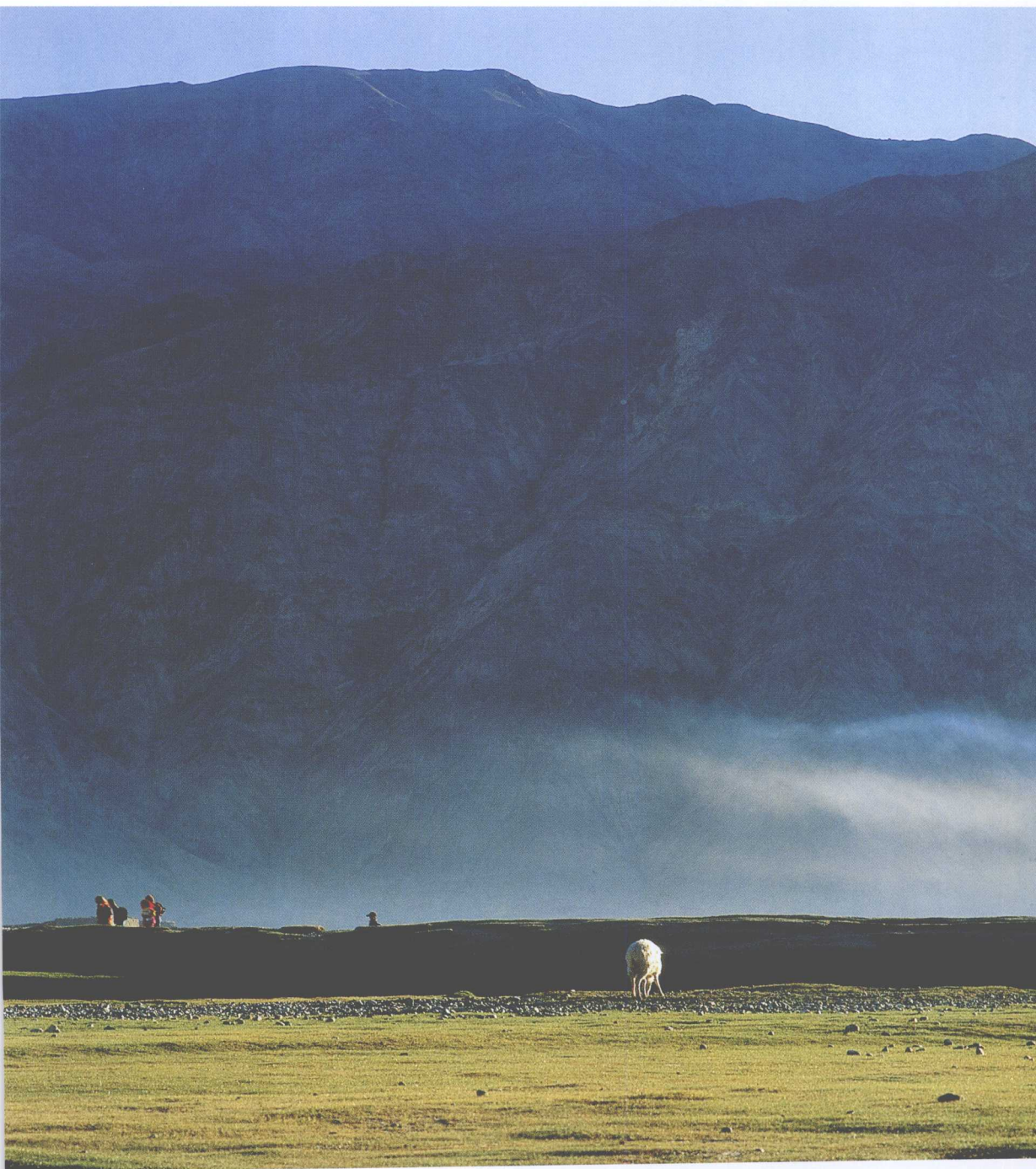
由于所处的位置、世居的多个民族以及积累的文化，这里别具国内少有的异域风情，适合常规旅游、商务考察、自助游、摄影、登山探险等各种旅游项目。从原生态的工艺品，到欧洲和中亚的舶来货，一应俱全。从世界非物质文化遗产维吾尔十二木卡姆，到融会现代时尚的高档酒吧、商务会所，应有尽有。

我和张新民老师在南疆一个贫困县的旅游推介活动上初识。这些年他又走在绿洲和沙漠，用自己的相机和文字记录下了普通而难忘的人和事。

现在这本《南疆一本就GO》终于出版了，为梦想去南疆的人们提供了详尽和真实的旅游必备指南，也为曾经去过的人，展现了一个旅游摄影者对南疆人文特色和自然风貌独到的观察与思索！

“智者无畏，行者无疆”，来南疆旅行，就是要把时间花在值得体验的地方！

新疆中国国际旅行社资深向导 黄振胜

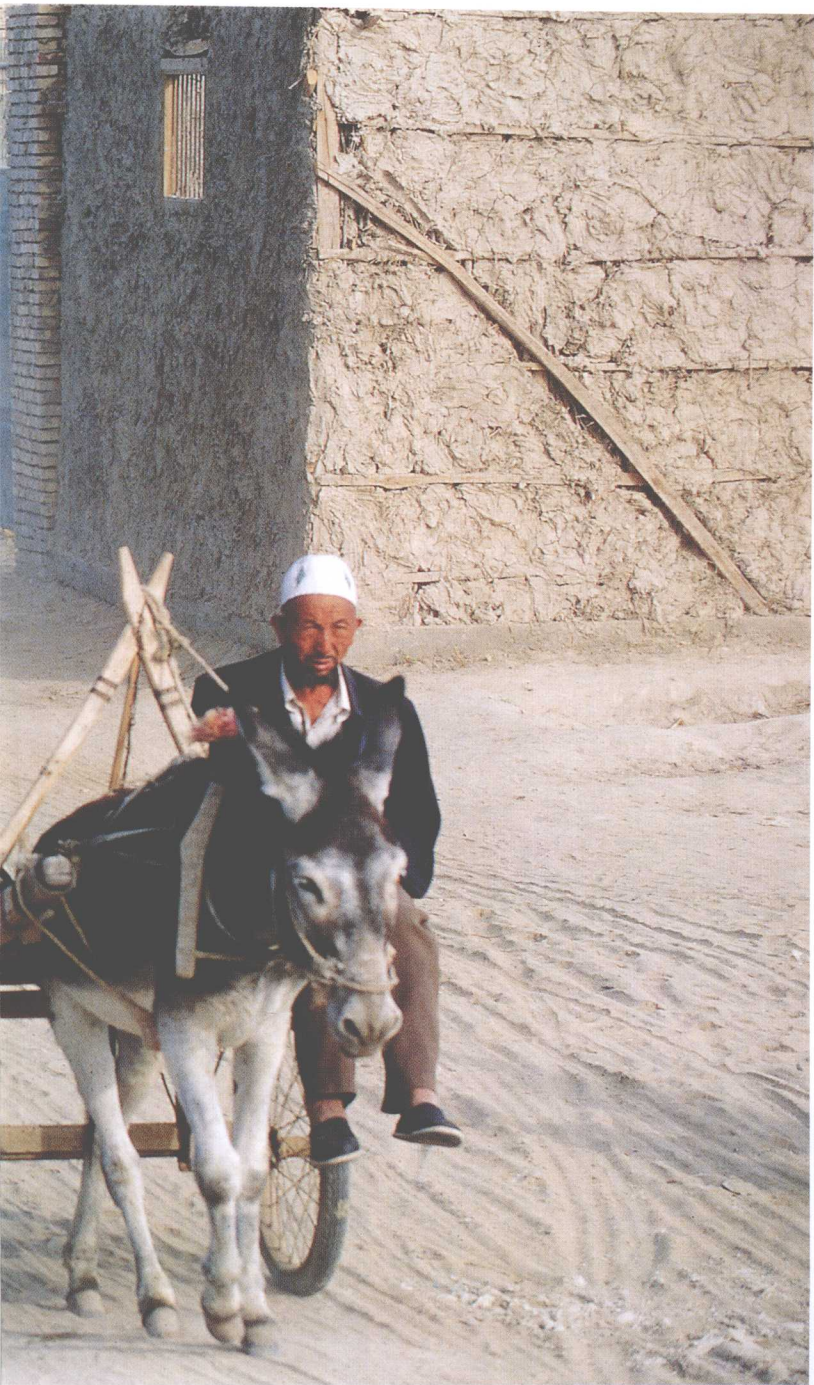


新疆一本就
90



雪山、高原、草地、沙漠……西汉的张骞“凿空”出一条丝绸之路；玄奘由此西出阳关去印度；马可·波罗在此寻找到传说里的中国。《大唐西域记》里描述的艰难、惊喜与领悟，柯尔克孜人和塔吉克人的热诚和激情，渐渐鲜活起来……





在南疆经常能见到毛驴拉着和它们身形绝不相称的物件，缓慢移动，可又能看到它们拉着人们在路上欢快地跑，觉得它是人们的重要依靠。作为运输工具奔走在丝路古道上，它们已经有上千年的历史。上千年来毛驴撑着四条细腿，从早到晚地走路，再艰难的路都能坚忍顽强地走下去。





阿合奇县是猎鹰的故乡。阿合奇县的柯尔克孜族人驯养猎鹰有着悠久的历史，至今仍完整保留着原始的驯养方式。他们在放牧的同时，经常骑马到高达近百米的高山顶上，将自己驯养的猎鹰放飞。英国鸟类专家曾感叹地说“观看猎鹰捕获猎物那妙趣横生、惊心动魄的场面胜过到西班牙看斗牛。”

第一章 异域的风土

在世界第二大沙漠边缘的风尘中、世界屋脊帕米尔高原的阳光下，走进广袤而神秘的南部新疆。巴扎的喧闹、迷宫般的老城，从容淡定的当地居民，在一路探索中精彩纷呈、跃然闪动。轻装前进，一路上你要装下太多的东西……

南疆的天与地	004	肉孜节（开斋节）	016
天山以南、昆仑山以北	006	古尔邦节（宰牲节）	016
沙漠边缘	006	诺鲁孜节	016
高原之上	006	佛教	016
西域的历史	008	维吾尔族	017
西域三十六国	009	汉族	018
南疆的地名	010	柯尔克孜族	018
玄奘西行与《大唐西域记》	010	塔吉克族	018
南疆的气候和物产	011	蒙古族	019
气候特点	012	哈萨克族	019
瓜果之乡	012	回族	019
玉石之乡	013	南疆的丝路	020
主要宗教与民族	014	丝绸之路	021
伊斯兰教	015	东西方的相会	021
《古兰经》	015	探险家与考古学家眼里的南疆	022
穆斯林与清真寺	015	绿洲的文明	025
		维吾尔木卡姆	026

刀郎	026
服饰	027
建筑	028
巴扎	028

进入南疆的最佳旅游时间 029

夏季——水果丰富、温度适宜旅行	030
秋季——民族节日与婚庆活动集中	030
春季——民间活动丰富，吐鲁番等地的杏花开了，南疆各地都有诺鲁孜节	030
冬季——气温比北疆高，适宜沙漠探险与自驾、滑雪	030

交通工具与路线的选择 031

飞机	032
火车	032
自驾	033
班车	035

出租车	036
夏特古道	036
狼塔天山道	037
车师古道（他地道）	037

入疆关键字 038

语言	039
装备与摄影器材	039
摄影贴士——寺庙中的摄影禁忌	039
饮食	040
禁忌	040
礼仪	040
时差	041
购物	041
边境证	042
公斤制	042
旅游投诉	042
常用维吾尔语汉语对照表	043



第二章 从乌鲁木齐出发

在这个身世复杂、极具包容而又开放个性、离海洋最远、却是亚洲中心的大城市，不同种族、长相、语言、口音的人们，与多元的时尚混合在城市街头。一朵玫瑰、一场初雪、一次出发，都能代表这里独特的情调、悠然的特质、复杂多重的情怀。

在乌鲁木齐	046	乌拉泊—达坂城—干沟	058
自驾指南	049	自驾指南	059
红山与2路汽车	051	从乌拉泊古城到达坂城	060
二道桥、大巴扎、新疆民街	053	穿越干沟	061
旅游贴士——博格达峰与天池	056		
旅游贴士——自治区博物馆	057		

第三章 火州的诱惑

最善于利用水和沙漠的人们，建立了最丰饶的土地。吸收四方各异的文化，如同用雪水浇灌葡萄园一样自然。远古文明在博物馆和保护起来的废墟里，风情与清凉，在维吾尔少女阿娜尔汗的眉间、辫子里和葡萄架下。

火焰山下的吐鲁番	064	楼兰故乡鄯善	076
自驾指南	066	库木塔格沙漠	078
火焰山、坎儿井与葡萄沟	069	旅游贴士——鲁克沁与柳中城遗址	078
旅游贴士——苏公塔	073	吐峪沟	079
交河故城与高昌故城	073	旅游贴士——吐鲁番十二木卡姆	081
旅游贴士——交通路线	075	探访罗布泊	082
		摄影贴士——长时间\多重曝光	086
		旅游贴士——楼兰古城遗址与 米兰古城遗址	086



第四章 跨越天山

丝绸之路把古老的中国文化、印度文化、波斯文化、阿拉伯文化和古希腊、古罗马文化连接在一起，各种文明在这里冲撞、交汇、融合，丰富而多元的文化遗产以奕奕的风采保存和延续着。更多的文化形态都处在一个变化的过程之中……

十字路口的库车	090	217国道的天山公路	102
自驾指南	092	奎屯河大峡谷	104
美食贴士——库车小白杏	095	旅游贴士——达坂	105
龟兹古城墙	096	哈希勒根达坂与乔尔玛	105
龟兹古渡	097	唐不拉草原和那拉提草原	106
苏巴什古城（昭怙厘大寺）	099	老虎口与铁力买提达坂	108
克孜尔千佛洞	100	大龙池与小龙池	108
		天山神秘大峡谷	109

第五章 高原之上

雪山、高原，草地、湖泊，戈壁、沙漠……西汉的张骞“凿空”出一条丝绸之路；玄奘由此西出阳关去印度；马可·波罗在此寻找到传说里的中国。《大唐西域记》与《马可·波罗游记》里描述的艰难、惊喜与领悟，柯尔克孜人和塔吉克人的热诚和激情，在面前渐渐鲜活起来……

勇敢的阿合奇	112	白沙湖	134
自驾指南	114	喀拉库勒湖和慕士塔格冰川	135
摄影贴士——后帘闪光同步	117	苏巴什达坂	136
高原猎鹰	117	提孜那甫	137
《玛纳斯》史诗	120	石头城	137
高原游牧民族的手工艺	122	红其拉甫边防	138
伴你生和死的是一把库姆孜琴	122	旅游贴士——中巴友谊公路	139
旅游贴士——天山神木园	125	每个孩子都是天使	140
塔什库尔干的阳光下	126	花儿为什么这样红	140
自驾指南	129	一个婚礼和一个葬礼	142
奥依塔克	131	塔吉克人的问候礼	145
布仑口	132		



第六章 沙漠边缘

好奇的旅人置身于喀什噶尔的喧闹中，会怀疑是不是在做梦、是不是在国内旅行。塔里木河神秘难解的文明所潜藏着的博大与细腻，绝不是沙漠般的单调和无尽的寂寞所能掩盖的。去清澈的眼睛里找寻今日中亚的感觉，还有一丝依然沉浸在梦里的幻觉……

厮守在喀什噶尔	148	奇妙的动物	199
自驾指南	150	东门巴扎	204
人民广场	154	摄影贴士——隐蔽拍摄	206
艾提尕尔清真寺	155	香妃墓	207
喀什噶尔民俗馆	157	玉素甫·哈斯·哈吉甫陵墓与	
有穆斯林的地方就有清真寺	158	《福乐智慧》	210
吾斯塘博依巷	163	麻赫默德·喀什噶里陵墓与	
美食贴士——奶皮子茶	164	《突厥语大词典》	211
美食贴士——馕	165	盘橐城	212
美食贴士——自制冰激凌	169	老城青年旅舍与麦田青年旅舍	213
美食贴士——酸奶子	169	喀什很安全，同意请回帖	216
美食贴士——缸子肉	170		
美食贴士——拉条子	170	重返喀什噶尔	218
美食贴士——蟠桃与伽师甜瓜	176	美食贴士——桑葚	220
恰萨巷	178	老城，拆迁ing……	220
美食贴士——烤羊肉	179	老城和新区的婚礼	227
阔孜其亚贝希巷	186	美食贴士——抓饭	227
美食贴士——无花果	192	变化中的喀什	232
吐曼河畔	196		

第七章 绿洲古镇

生活在单调、孤寂的沙漠边缘的人们，创造歌舞的天分无可比拟。原汁原味的刀郎木卡姆粗犷而激情的感染力，照相机这“第三只眼”的洞察力，将混杂着芬芳花朵般的风情娓娓道来。匆匆忙忙的碎片与你我生活彼此相似，虽然刚涉足其中时，尚带着不可思议的好奇……

探访阿图什与英吉沙	240	刀郎麦西来普	252
自驾指南	243	农民画	253
消逝的喀喇汗王朝	244	古国莎车	256
寻找佛教遗迹	245	寻找木卡姆	259
英吉沙小刀的制作作坊	246	莎车老城	261
每个刀郎人都是艺术家	248	舞蹈中的婚礼	265
刀郎木卡姆	250		

第八章 和田与于田

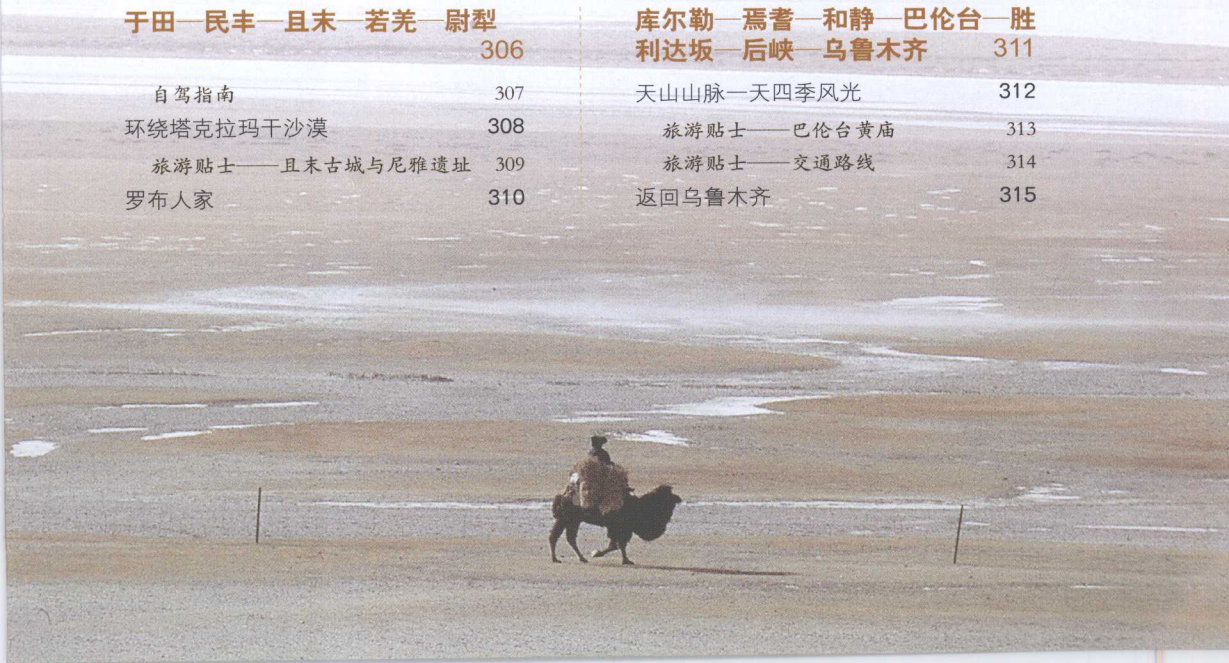
来自外界的声音时断时续，而大漠炽热的风只需轻轻一扬手，无数的尘埃就漫天旋起，封住了眼耳口鼻。荒漠中流转的风景让人心生感慨，不同、变化、差距、距离也是巨大的。经历和接触之后，彼此拉近了距离，顿觉特别的可爱、熟悉和亲近……

古老的和田玉都	270	穆塞莱斯：家酿葡萄酒	290
自驾指南	272	美食贴士——和田夜市和巴扎上的美食	292
蒙尼莎	275	旅游贴士——新藏公路	292
玉龙喀什河寻玉	277	于田的世外田园	293
信马由缰游和田	279	巴扎的美食天堂	295
和田大巴扎和玫瑰巴扎	281	于田刺绣	296
葡萄长廊	284	沙漠村落达里雅博依	297
和田地毯	285	美食贴士——阆麦琪	303
艾德莱斯丝绸	286		
制作桑皮纸	289		

第九章 归途中的沙漠、雪山

沙漠的寂静，雪山的静默，和心灵的寂寞是一样的。厚重和贫瘠共同孕育了种类繁多又陌生的民族，三十六古国，胡虏马嘶，夜夜风声呜咽，岂是一次就能看得透的往事。浅显的描述将变得虚弱无力。酝酿好情绪，整理好思绪，为再一次回到路上……

于田—民丰—且末—若羌—尉犁	306	库尔勒—焉耆—和静—巴伦台—胜利达坂—后峡—乌鲁木齐	311
自驾指南	307	天山山脉—一年四季风光	312
环绕塔克拉玛干沙漠	308	旅游贴士——巴伦台黄庙	313
旅游贴士——且末古城与尼雅遗址	309	旅游贴士——交通路线	314
罗布人家	310	返回乌鲁木齐	315



r 01 yí yu de feng tu

第一章 异域的风土

南疆一本就
O

在 世界第二大沙漠边缘的风尘中、世界屋脊帕米尔高原的阳光下，走进广裘而神秘的南部新疆。巴扎的喧闹、迷宫般的老城，从容淡定的当地居民，在一路探索中精彩纷呈、跃然闪动。轻装前进，一路上你要装下太多的东西……